

Z D R O W I E

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Nr. 22

16 listopada

1930.

Odżywianie stanowi o zdrowiu.

Odżywianie młodocianych.

Wciąż musimy wskazywać z naciskiem na to, że osiąga się doskonale skutki, odżywiając młodzież dostającą w sposób, przy którym daje się pierwszeństwo pokarmom takim jak chlebowi z niepyłowanej mąki, surowym owocom, surowym i gotowanym jarzynom, zielonej sałacie, ryżowi, ziemniakom, zupom i mleku w umiarkowanych ilościach. Mięsa powinno się im podawać najwyżej trzy razy w tygodniu, i to w skromnych dawkach tak samo używać jaj tylko oszczędnie i tylko do prostych, niewyszukanych mącznych potraw. Na śniadanie zaleca się w miejsce kawy, herbaty i kakao dawać kleiku owsianego lub papki owsianej z mlekiem.

Podany powyżej sposób odżywiania ma jeszcze i tę niepoślednią zaletę, że nie tylko podnieca ogólną zdolność — cielesną i duchową — ale nadto wskutek nieznacznego zażycia soli przytłumia żądzę używania takich środków podniecających jak alkoholu i tytoniu, które wśród młodzieży wyrządzają tak wielkie szkody.

Ożywianie przyczynia się do leczenia chorób.

Prawie we wszystkich wypadkach zachorzenia, zwłaszcza takich, które polegają na niedostatecznej przemianie materji, osiąga się doskonale skutki przez odpowiednie odżywianie. Owoc świeży jak i jarzyny — ale tylko lekko na parze gotowane — powinien chory jadać w wielkich ilościach. Tak samo zalecić można kurację winogronową, a zwłaszcza zasługuje na wy szczególne skuteczną odżywianie się jarzynie przy owrzodzeniu (furunkulach). Doświadczenia liczne stwierdziły również, że osoby, którym dolega zwężenie żył, wysokie ciśnienie krwi, suche bóle (łamanie w stawach mogą doznać wielkiej ulgi w swych dolegliwościach, skoro się poczną odżywiać głównie jarzynami i owocem. Przeciw otyłości, o ile ona nie polega na niewłaściwym działaniu gruczołów, okazuje się również skutecznym odżywianie się jarzynie, przyczem co pewien czas powinno się przez cały dzień jadać wyłącznie owoce.

Sposób na zachowanie wysmukłości.

Poza zastosowaniem wielkiej ruchliwości cielesnej przyczynia się do osiągnięcia wysmukłości chudości, głównie djeta, zasadzająca się na spożywaniu świeżego owocu, którą nauka uznała za najskuteczniejszy a naturalny sposób zwalczania otyłości. Osiąga się przez to właściwy stan zdrowotny ciała z wykluczeniem głodzenia się i zabiegów operacyjnych. Jadać należy tylko mięso chude, a unikać tłustych rosółów, sosów oraz alkoholu. Jeżeli tego potrzeba do nasylenia, należy spożywać coraz więcej i coraz innego owocu, bo uczucie sytości jest konieczne do utwierdzenia zdrowotności.

Spożywanie owocu pod każdą postacią prędzej czy później wstrzymuje tydzień a popiera wysmukłość i ma to dobre do siebie, że nie wywołuje żadnych przeszkód w życiu codziennym i nie zaprowadza żadnego stanu

wyjątkowo jak np. głodzenie się. A że lepiej jest zapobiegać złemu z góry aniżeli leczyć je i zwalczać, gdy się już zagnieżdżyło, przeto tylko radzić można, aby się każdy stosownie do panującego dziś w świecie prądu — zaprzyjaźnił z pokarmami jarzynie i spożywaniem owocu w większych ilościach.

Znaczenie diety (sposobu odżywiania.)

Zazwyczaj sądzą ludzie, że zachowują już całkiem dietę, gdy wstrzymują się od picia alkoholu, mianowicie piwa, i ograniczają w spożywaniu pokarmów, a to nie wystarcza. W zakres diety wchodzi bowiem stosowanie wszystkiego, co może się przyczynić do wyzdrowienia i ciała i duszy i do utrzymania zdrowotności.

Człowiek tak pod względem cielesnym jak i duchownym zależy w wysokim stopniu od całego otoczenia, od klimatu, od ziemi, na której żyje. Dla tego też cieszy się najpomyślniejszą zdrowotnością, żyjąc w płodach swej rodzinnej ziemi, — kawa żytnia i słodowa stanowią przeto dla nas zdrowotniejsze pożywienie od kawy ziarnistej, — herbata z poziomek, jeżyn i jałowca jest zdrowsza, od herbaty chińskiej, — oddychanie przy zamkniętych ustach a otwartych oknach — także w nocy — zdrowsze od innego sposobu zachowania a nienaturalnego.

Zachowywać dietę, żyć wedle diety nie znaczy bynajmniej tyle, co wyrzec się wszystkiego, wszelkiej przyjemności i udawać świętoszka, — przeciwnie, każdy niech się raduje życiem byle rozumnie i w miarę. Żyć zdrowotnie znaczy tyle, co pewną część czasu wolnego spędzać na odpoczynaniu i należytych ruchu, — święcić niedziele i święta, uczynić coś dla duszy, poświęcić nieco czasu na rozmyślanie religijne i ozdrowienie duszy, — przejść się na świeżym powietrzu po polach, podziwiając świat Boży, — wziąć udział w ćwiczeniach zdrowotnych, w pływaniu, w bieganiu na łyżwach, w saneczkowaniu, co jest pod każdym względem zdrowotniejszym zajęciem od przesiadywania długiego w karczmach i lokalach. Najstosowniejsem hasłem dla zdrowotnego życia jest i pozostanie na zawsze: Mądł się i pracuj! —

Zaraźliwe porażenie u dzieci.

W roku bieżącym stwierdzono wśród dzieci liczniejsze wypadki zaraźliwego porażenia, polegającego na zapaleniu mleczka paciierzowego a wywołującego u dzieci w wieku jednego do dwunastu lat ubezwładnienie poszczególnych członków ciała. Chorobę tę, która i w innych latach się pojawiała, wywołują zarazki kulistego kształtu, zachodzące w odchodach jelit, a także w wydzielinach błony śluzowej nosa, i krtani. Jeden z lekarzy, który miał właśnie więcej od innych sposobności do badania i leczenia tej zarazy, porobił następujące spostrzeżenia.

Krótko przed wybuchem zarazy dzieci cierpią na dolegliwości żołądka i jelit, miewają zatwardzenie i brak apetytu. Dzieje się to mianowicie u dzieci rodziców bogatszych, którzy dzieci swe żywią obficie i zbyt

silnemi pokarmami, jak mięsem, jajami, potrawami tłustymi, białem pieczywem, kolaczem i pozwalają im jeść porównanie z osobami dorosłymi, zamiast żywić je jak najdłuższą strawą prostą. Takie odżywianie staje się łatwo przyczyną złego trawienia i zatwardzenia, a to znowu czyni dzieci mniej odpornymi na zarazy. Drobnoustroje (zarazki) chorobotwórcze z jelit, przedostają się do żyły głównej kości pacierzowej i stamtąd wywołują zapalenie mleczka pacierzowego.

Do rozszerzenia się zarazy przyczyniają się widocznie także stosunki klimatyczne, bo zaraza ta pojawia się zawsze tylko w gorących miesiącach lata i jesieni. Dzieciom zdrowym wielka zmienność ciepłoty nie szkodzi, atoli ciało osłabione przez niewłaściwe odżywianie nie posiada dostatecznej odporności na złośliwość zarazków.

Osobliwych objawów przy tej chorobie zrazu niema; jak przy innych chorobach z zakażenia zauważyć można febrę, brak apetytu, zatwardzenie, bóle głowy, w krzyżach i członkach, wrażliwość na każde dotknięcie, kark sztywny, szkliste oczy, kurcze, nieprzytomność. W dalszym przebiegu choroby pojawia się nieżyt przewodów oddechowych i silne poty, początkowe zatwardzenie zamienia się w rozwolnienie. Jeszcze podczas febrzy, albo krótko po jej ustąpieniu zazwyczaj w drugim, trzecim i czwartym dniu poszczególne muszkuły albo całe członki podlegają ubezwładnieniu. Rozwolnienie, wymioty i obfite poty są dowodem, że ciało usiłuje w ten sposób pozbyć się zarazków. Nieżyt i zapalenie migdałów niezawodnie mają również tylko służyć do usunięcia z ciała zarazków, a nie są skutkami zakażenia. Przyroda i tu zazwyczaj sama sobie pomaga, bo większa część wypadków zarazy ustępuje sama bez leczenia, co naturalnie nie ma być powodem zaniedbania tej choroby.

Wedle zasad księdza Kneippa nie potrzeba bynajmniej dopiero odczekać stwierdzenia, jaka właściwie zachodzi choroba, tylko odrazu zastosować jego sposób leczenia przy gorączce. Późniejsze stwierdzenie zarazy przez lekarza i tak niewiele w tym względzie zmienia.

Pierwszem zadaniem będzie dbać pilnie o oczyszczenie jelit, które prawdopodobnie najczęściej są miejscem przedostania się zarazy. Bez względu na to, czy cierpią na zatwardzenie czy też na rozwolnienie, dzieciom należy dawać dwa razy na dzień lewatywy wlewki do jelit z ćwierć od pół litra zimnej wody, ale żadnych środków rozwalniających. Następnie należy usunąć cząstki trujące z ciała, pobudzając skórę od silnego pocenia się, i to w ten sposób, że gorączkujące dzieci zawiązuje się raz przed południem a drugi raz po południu w krótkie okłady i pozostawia się w nich, aż się na dobre pocić zaczną lub przynajmniej silnie parują. Po upływie 15 do 20 minut zdejmują się okłady a zawiązuje się w suchą kołdrę, aby się dalej pociły, albo zmywa się je natychmiast zimną wodą. Inny a łagodniejszy sposób wywołania potów polega na tem, że się dziecko całe co godzinę lub 2 godziny zmywa wodą z octem. Zazwyczaj trzykrotne zmycie już wywołuje obfite poty, ale dziecko winno się tylko raz na dzień pocić. — Trzeci konieczny zabieg zasadza się na nakładaniu zimnego okładu odpowiednio do tego, czy ciało jest gorące i febra się wzmacnia, a więc może 3 do 4 razy na dzień, a także i w nocy. Zabiegi te wywołują tak przyjemne uczucie ulgi u chorych, że ci sami się o nie proszą, ale kąpiele i polewania wodą całego ciała są na miejscu, na co się wyraźnie wskazuje.

Co do odżywiania, to nie należy chorych bynajmniej nakłaniać do przyjmowania pokarmu, ani lekko, lecz odczekać, aż sami go zażądata, a tymczasem

dać im się przegłodzić. Tylko wody świeżej trzeba im podawać, ilekroć jej zażądata. Izba, w której chorzy leżą, winna być jasna, a okno jedno otwarte, dzień i noc, z wyjątkiem chwil, w których zastosowuje się okłady i zmywania. Postanie winno być miękkie, a przykrycie nie za ciężkie, aby chorymu nie było za gorąco. Ważnem jest aby małych chorych spowodować do wykonywania ruchów, do poruszania rąk i nóg, oraz palców, najlepiej zajmować je odpowiednią zabawą. — Skoro poczują głód, należy chorych odżywiać skromnie podając im ciemnego chleba żytniego, mleka, świętych jarzyn i owocu, a unikając mięsa, tłuszczu i słodyczy. Takie odżywianie wpływa bardzo dodatnio na czynność jelit i na tworzenie się krwi zdrowej, a o to właśnie chodzi.

O odrze i innych przyczynach śmierci.

„Co u was słycać w domu? Zdrowi wszyscy? A dzieci?” — Dziękuję, niekoniecznie. Zeszłego roku zapadł mi synek na odrę (żarnicę) a tego roku ma ją moja Zosia. No, ale na to już niema rady, bodaj każde dziecko musi przechodzić tę chorobę, na którą bodaj na szczęście nie umierają. „A synek czy przyszedł już całkiem do siebie?” — „Jakoś nie bardzo. Dotąd trapi go brzydki kaszel, tak, że doktor oświadczył, iż trzeba baby chłopca wystać gdzieś na wyleczenie”.

Takie rozmówki słyca się często. Nie chcielibyśmy nastraszyć rodziców, ale czy odra jest istotnie taką chorobą niewinną? W Niemczech np. — jak wykazują zapiski lekarskie — zmarło w roku 1909 nie mniej jak 10269 osób na odrę, w roku 1923 już mniej, bo 8249, w roku 1927 wreszcie tylko 3670. Jest więc pewien postęp ku lepszemu, atoli choroba nie przestała jeszcze całkiem być groźną, — a te same stosunki zachodzą i u nas. Zazwyczaj uważa się za niebezpieczniejsze choroby takie jak szkarlatynę, płonicę i dyfterję, (krup) i to nie bez słuszności, aczkolwiek stwierdzona liczba wypadków śmierci z powodu tej choroby jest większa. Odra jest istotnie mniej groźna, a jeżeli wypadki śmierci przez nią spowodowane, są liczniejsze, to pochodzi to stąd, że odra zachodzi wciąż jeszcze bez porównania częściej od szkarlatyny i dyfterji. I to stanowi właśnie jej niebezpieczeństwo.

Odra jest chorobą krwi, która nazewnątrz objawia się w mniejszych zapaleniach miejscowych, przyczem często krew wysięka z naskórka, a przedewszystkiem w błonie śluzowej. Lekarz doświadczony przeto, gdy przypuszcza, że w danym wypadku zachodzi odra, a na skórze nie widać żadnego znaku, zagląda nasamprzód do ust i stwierdza, czy na błonie śluzowej policzków i podniebienia niema tak znamiennych plam czerwonych. Znajdują się one jednakże głęboko w przewodach oddechowych i na błonie śluzowej płuc i są powodem kaszlu, zapalenia tchawicy oraz zapalenia płuc u dzieci, które na odrę zapadły. Ostatnią, bezpośrednią przyczyną śmierci przy odrze można zatem nazwać zapalenie płuc, inną zaś bywa często ten szczegół, że nagromadza się zbyt wiele limfy w ciele i gruczoły limfatyczne nabrzmiwiają, ułatwiając i przygotowując tym sposobem drogę do zagnieżdżenia się w ciele skrofulom i suchotom. Z tego względu odra w swych następstwach jest nie mniej niebezpieczną od szkarlatyny, która znowu niedobrze wpływa na uszy, wywołując tam ropienie, bywa przyczyną zapalenia nerek i zachorzeń stawów.

Nawiasem zaznaczamy, że największą ilość wypadków śmierci wywołują nie suchoty, jakby się my-

ślało, tylko zapalenie płuc, nie mówiąc o chorobach rakowatych, które stanowią coś w swoim rodzaju odrębnego. Stosunek między temi chorobami jest taki, że jeżeli na suchoty przypada 50.000 wypadków śmierci, to na zapalenie płuc 60 i pół tysiąca a na raka 69 tysięcy. Liczba wypadków śmierci z powodu suchót malała przed wojną z każdym rokiem dzięki energicznemu zwalczaniu ich przez lekarzy i poprawianiu się stosunków życiowych, ale z chwilą wybuchu wojny znowu wielce wzrosła i dzisiaj jeszcze nie wróciła do dawniejszego stanu. Liczba chorych na raka jednak stale się wzmaga. Badanie tej sprawy wykazało, iż im więcej jest starych ludzi, tem częściej też zachodzą wypadki śmierci, co byłoby równocześnie dowodem, że ludzie żyją obecnie coraz dłużej. Stwierdzono bowiem, że na 10 tysięcy osób liczących ponad 70 lat życia umiera na raka 87, między rokiem 60 a 70 życia już tylko 57, między 30 a 60 tylko 11. Im człek bywa starszy, tem więcej ma widoku, że go choroba rakowata zabierze z tego świata, im więcej zatem jest starców, tem liczniejsze muszą też być wypadki śmierci z powodu raka. Jedynie u młodszych ludzi rak zachodzi coraz rzadziej, dałby Bóg, żeby się dało osiągnąć ten sam wynik na starszych.

Z powyższych wywodów wynika przeto, że odra nie jest taką sobie tylko chorobą mniejszego znaczenia i dla tego nie należy jej zaniedbywać, tylko leczyć tak poważnie jak inne choroby, śmiertcionośne.

Cytryna lekarstwem na wszelkie dolegliwości.

(Dokończenie.)

Sok cytrynowy słodzony, czy niesłodzony jest ogólnie znanym, cenionym środkiem orzeźwiającym i gaszącym pragnienie czy to przy garączkach czy też w zdrowym stanie podczas dni upalnych. Niestety właśnie w ciężkich wypadkach chorób zakaźnych podaje się choremu bardzo często sztuczne limonjady cytrynowe i sztuczny sok cytrynowy, który nie wywiera wcale takiego skutku, jaki ma sok naturalny.

Sok cytrynowy czysty jest również bardzo skuteczny przy wymionach, których wstrzymać niepodobna, a rozcieńczony wodą wpływa na uspokojenie jelit i wstrzymanie rozwolnienia przy niezbytach żołądka i jelit. Stosuje się go również przy zapaleniach pęcherza żółciowego i nerek, po szkarlatynie, przy podagrze i zwapnieniu żył. Przy reumatyzmie, gościcu stawowym oraz kamicy (cierpieniom kamiennym) zaleca się używać nawet 10 do 15 cytryn codzienne. Przy zachorzeniach reumatycznych wyciska się codzień sok z dziesięciu dobrych cytryn rano do flaszki i dodaje się go przy każdym jedzeniu z dodatkiem wody, najlepiej nie słodząc napoju. Już po 2 tygodniach zauważyć mogą zazwyczaj chorzy, że boleści w stawach i muskulażach już są mniejsze i mniej też dolega palenie zgagi. Zgotowany z wodą sok cytrynowy bardzo popiera leczenie ziemnicy (malarji). Gdy się krótko po wypiciu soku cytrynowego zażywa przetworów alkalicznych, natenczas wstrzymuje się ciężki zanik ciałek białkowych a zachowuje zwykły stan cząstek i wzmacnia działalność nerek. Dwie do trzech cytryn pobudzają apetyt, łagodzą dolegliwości żołądkowe i regulują trawienie.

O tem, jak doskonale działa kwas cytrynowy przy zwapnieniu żył i połączonych z niem dolegliwościach jak skrzepowi krwi, świadczą porobione doświadczenia. Niema lepszego i skuteczniejszego środka leczniczego

na tę chorobę zwykłą w podeszłym wieku jak zażywanie 200 gramów soku cytrynowego z dojrzałych owoców przez dzień cały w kilku dawkach i to przez czas dłuższy. Skuteczność tego środka zauważyć można w następujących szczegółach: 1) Obieg krwi jest żywszy i stąd też lepsza działalność poszczególnych członków ciała jako to mózgu i oka, uszczuplona przez zeszywnienie drobnych naczyń, 2) ciśnienie krwi po dłuższej kuracji zwalnia i słabnie; 3) ludzie skłonni do otyłości tracą na wadze, 4) żółć łatwiej i szybciej odpływa, a czynność jelit bywa żywsza; 5) ogólny stan zdrowotny i uczucie pewnej swobody jest żywsze. Porobione w ostatnich czasach doświadczenia bądź to z zastrzykiwaniem bądź też zażywaniem soku cytrynowego wykazały, że kwas cytrynowy musi zawierać skuteczne składniki, które zapobiegają wzmaganiu się na starość gęstości i lepkości krwi, a więc i tworzeniu się skrzepów krwi w naczyniach, zachodzących po części przy zapalnym stanie. Aby wogóle zapobiec groźnym następstwom zwapnienia żył, powinien każdy już tą chorobą dotknięty przez 10 minut z przerwą dziesięciodniową zażywać po 200 gramów soku cytrynowego, a skutek będzie dobry.

Sok cytrynowy doznaje także znacznego zastosowania w przemyśle perfumerji, zwłaszcza części zawarte w łupinie. Działa on także, i to więcej niż inne środki, przy usuwaniu piegów, czyści skórę i czerwoność skóry jest doskonałym środkiem odkażającym do płukania w gardle i zapobiega zapaleniu dziąseł i krtań, także przy dyfterji, grypie a nawet przeciw tężcowi czyli przy wszystkich zachorzeniach, których zarazki przez błonę śluzową krtani przedostają się do ciała ludzkiego. Na osobne zaznaczenie zasługuje ponadto świetna skuteczność soku cytrynowego przy chorobach oczu i nosa jako krople.

Chcąc zwalczać nadmierną otyłość trzebaby przynajmniej przez 2 miesiące zużywać soku cytrynowego codziennie z 15 do 20 cytryn, zapijając go łykami i po każdym jedzeniu w ciepłej wodzie, a leczenie to ma jeszcze tę zaletę, że nie jest zbyt drogie, ponieważ ceny za cytryny całkiem są przystępne.

O świerzbieniu skóry.

Przyczyn, powodujących świerzbienie skóry, które może być bardzo przykrą dolegliwością, jest mnogo. Większa część chorób zaraźliwych, jakim podlegają dzieci, jak żarnice czyli odra (mozgry), szkarlatyna, wieczna ospa, połączone są ze świerzbieniem (swędzeniem) skóry, a wyłącznych chorób skóry, jakimi są wysypka, liszaje itp., które mocno swędzą, jest bez liku. Od nich odłączyć należy takie, które zjawiają się tylko na krótki czas, jak pokrzywka, która napada niektórych ludzi po spożyciu pewnych potraw, jak np. ananasa, poziomek, raków, niekiedy także jaj, smalcu kiełbas, ryb i wielu innych rzeczy, a czasem także po dotknięciu się pewnych roślin, jak pierwiastków.

Że ukąszenia cwadów wywołać mogą przykre swędzenie skóry, wiadomo wszystkim. Czasem odczuwa się też swędzenie skóry na samą myśl o takich stworzonkach jak pluskwach, wszach i podobnych. Te „przyczyny“ można najłatwiej stwierdzić, i usunąć. W rodzinach, dbających o porządek i czystość, rzadko się one pojawiają, ale ich całkiem uniknąć trudno. bo to dzieci przyniosą je z sobą, stykają się we szkole i przy zabawie z innymi, to starsze osoby przywożą je z sobą z kolei i kolejek lub zabierają je z ławek w ogrodach i parkach publicznych z pracy, z ciżby na zebraniach publicznych itd. Te „powody“, jak się powiedziało, ła-

two odnaleźć i usunąć, trudniej przedstawia się sprawa, gdy człowieka napada nieprzyjemne swędzenie skóry bez widocznego powodu, nie mówiąc o swędzeniu, z którym połączone jest silne łuszczenie się skóry. Pojawia się ono regularnie o pewnej godzinie, po większej części wieczorem, a polega na niedomaganiu nerwowem. Skóra nie wykazuje przytem żadnej zmiany i dopiero drapanie się wywołuje na niej różne objawy.

Często swędzenie jest także oznaką przemęczenia duchowego lub cielesnego, następuje także po nadużyciu trucizn jak morfiny, kokainy, nikotyny. Spożycie ostrych potraw, musztardy, sera, octu itp. może u osób wrażliwych nierzadko wywoływać wszelkiego rodzaju swędzenia i świerzbień. Ten sam objaw można stwierdzić u kobiet w razie zaburzeń przy miesiączkach w latach przejściowych.

U ludzi w podeszłym wieku swędzenie skóry jest tylko objawem starości, ale może być także wywołane zbytkiem cukru w ciele. Inne choroby na podstawie przemiany materji np. cierpienia żółciowe oraz zachorzenia żołądka i jelit mogą je także spowodować. Przy ciężkich wypadkach zachorowania, które pociągają za sobą ogólny zanik sił, jak na przykład przy raku, swędzenie skóry na różnych członkach ciała jest tylko objawem drugorzędym.

Bez względu na to jednak, z jakiej przyczyny swędzenie skóry dokucza, nie wolno się nigdy drapać w danem miejscu, przeciwnie, należy właśnie wstrzymać się od podrapania, bo to, nie dając żadnego skutku spodziewanego, a kto raz się podrapał, temu bardzo już trudno powstrzymać się od dalszego drapania. Zazwyczaj używa się do tego paznokci, bo są ostre, zrazu tylko lekko, a potem coraz silniej, aż się przetrze skórę, a wtedy droga do zarażeń otwarta. Pod paznokciami, choćby były nie wiem jak czystymi, znajduje się zawsze choćby odrobinka brudu, który przy dalszem drapaniu przedostaje się do rany. Może się w ten sposób wywołać najróżniejsze zakażenia, od nieszkodliwych zresztą pecherzyków, aż do niebezpiecznych furunkulów.

W każdym wypadku swędzenie skóry trzeba koniecznie przedewszystkiem stwierdzić, skąd ono może pochodzić, to tylko w takim razie można skutecznie zarazić złemu. Przy chorobach skóry nieodzowna jest pomoc lekarza, o ile choremu niewiadoma jest przyczyna. — naturalnie przy ukąszeniu przez owady i z innych drobnych przyczyn jest ona zbyt rzadka. W każdym razie pierwszy zabieg polegać winien na ochłodzeniu skóry, po którym swędzenie ustaje lub przynajmniej słabnie. Do ochłodzenia używa się różnych środków jak maści, pudru, płynnego pudru, okładów, kąpiele itp., która stosuje się wedle przyczyny i miejsca swędzenia skóry. Letnie kąpiele działają uspokajająco i łagodząco, mianowicie gdy się do wody doda jeszcze nieco kory dębowej lub otrębów pszennych, zmywanie zimną wodą, zwłaszcza z dodatkiem octu, ma również dobry skutek.

Często przynosi ulgę zmiana w odżywianiu się; zaleca się mianowicie ile możności jadać mało albo wogóle nie jadać mięsa, a za to odżywiać się na sposób jarski. Naświetlanie sztucznem słońcem również jest wskazane.

Używanie lekkich środków, które wzmacniają ogólny stan zdrowia i wywołują na dobry sen, są dozwolone, ale leczenie choroby samej za pomocą środków aptekarskich trzeba pozostawić lekarzowi, a nie leczyć się na własną rękę, co może jeszcze sprawę pogorszyć.

Odpowiedzi Redakcji „Zdrowia”

P. Bern. w W. P. List wymagał obszerniejszej odpowiedzi, którą dla braku dokładnego adresu wysłaliśmy do pani Grack. Odpowiedź zwrócono nam, prosimy po list zgłosić się do ekspedycji naszej w Katowicach, ulica św. Stanisława 4 w godz. od 9-tej przed południem do 5-tej po południu. Za podaniem dokładnego adresu i nadesłaniem 25-groszowego znaczka pocztowego prześlemy list pocztą, gdyż zależy nam wiele na tem, aby Pana życzeniu zadość uczynić.

Pan Mich. Pr. w K. Robaki (glisty) koniecznie należy zwalczać u dzieci, ponieważ niszczą je, powodują bóleści, wymioty itd. — Dzieci nie powinny dostawać słodczy (karmelków, czekolady), ani mącznych potraw; kąpiele częste są wskazane. Jadać powinny chleb śrutowany, jarzyny, zwłaszcza marchew surową lub gotowaną, wymoczone śledzie słone, cebule surową i pieczoną, czosnek, chrzan, mleko, w którym przez noc moczył się kawałek czosnku i robić wlewki do jelit z odwaru czosnku. Najważniejszem lekarstwem jest nasienie z cytwarowego ziela (Zittwersamen), które dzieciom podaje się w ilości pół gramu do całego gramu, mieszając je z powidłami lub dodając do syropu. Nasiona z dyni (bani), gotowane z mlekiem i osłodzone, dawać po 12 sztuk codziennie naczczo. — Jeśli dzieci mają gorączkę nie wolno im dawać środków przeciw robakom. Często przy robakach zachodzi zatwardzenie, należy dbać więc o codzienny stolec, choćby za pomocą wlewek, wody z oliwą lub odwarem z czosnku. Świerzbień w odbytnicy usmierzają letniemi kąpielami lub okładami, a zakazywać dzieciom się drapać.

Rady zdrowotne.

Zupa z marchwi jest dobrym środkiem leczniczym przeciw doraźnemu rozwolnieniu oraz womitom u niemowląt. Sposób przyrządzania zupy jest następujący: pół funta marchwi ostrugać, pokrajać i ugotować na miękko w pół litrze wody. Poczem potrzeb marchew przez cienie sitko, rozprowadzić rosółem z 1 funta kości lub mięsa i dodać 3 gramy soli i dawać choremu dziecku w małych ilościach. Zupę należy codziennie świeżo przyrządzać i w chłodnym miejscu przechowywać.

Kłucie w boku, spowodowane przez szybkie chodzenie lub przekrwienia wątroby i śledziony. Ustępuje szybko jeśli się odдыcha wolno z zamkniętymi ustami. Jeśli kłucie w boku jednakowoż powstaje bez cielesnego wyteżenia, może zachodzić początek zapalenia płuc lub opłucnej. Jeśli jeszcze przytem jest gorączka, napewno liczyć się należy z jedną z tych dwóch chorób.

Leczenie szarem mydłem bywa skutecznem przy zapaleniu opłucnej i to przy suchem jako też przy zapaleniu z wysiękiem ropnym. Płecy na miejscu chorem należy nacierać szarem mydłem, a w pół godziny później zmyć ciepłą wodą. Leczenie to szczególnie bywa skutecznem przy opóźniającem się wysuszeniu wysięku.

Doskonały środek przeciw zailegnięciu. Drobnio utarty cukier skropić cokolwiek oliwą czystą, olejem siemiennym lub olejem ze słodkich migdałów, zagnieść i zrobić z ciasta tego małe pigułki, które kasząca osoba zażywa jak karmelki i powoli rozpuszcza je w ustach. Można też zamiast powyższej oddanych olejków użyć niesłonego masła do tych pigulek; wszystkie jednak tłuszcze winno być świeżutkie, niezjełtzone.